

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Marmi (2012), post partum adalah masa beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai minggu keenam setelah melahirkan. Masa post partum dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali pada masa sebelum hamil yang berlangsung kira-kira enam minggu. Pada masa post partum terjadi perubahan psikologis yang dapat mengganggu kesehatan jiwa. Karena itu dukungan keluarga sangat penting dalam proses pemulihan ibu post partum, ibu yang memiliki emosional yang baik akan mengalami proses pemulihan yang lebih cepat sedangkan ibu yang memiliki emosional tidak baik mengalami proses pemulihan yang lebih lambat. Ketidakstabilan emosional ibu post partum yang mempengaruhi proses pemulihan adalah stres. Stres merupakan keadaan seseorang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologi (Sarafino dan Timothy 2012).

Stres pada ibu post partum adalah kondisi dimana ibu mengalami perubahan mood, merasa cemas terhadap perubahan penampilan sehingga ibu pasca melahirkan perlu melakukan penyesuaian diri dalam melakukan aktivitas dan peran sebagai

seorang ibu setelah melahirkan. Ibu yang telah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan baik dapat melewati gangguan psikologis, tetapi sebagian lain yang tidak berhasil melakukan penyesuaian diri ini akan mengalami gangguan-gangguan psikologis, inilah yang dinamakan *baby blues syndrome*. Stres pasca bersalin bersumber dari psikologis, dan fisiologis dan lingkungan. Sumber fisiologis terdiri dari rasa tidak nyaman di area perut setelah melahirkan, berkurangnya waktu istirahat, perawatan luka jahitan, dan bekas luka yang tidak sembuh dengan baik. Sedangkan stres psikologis penyebab dari stres ini adalah rasa cemas terhadap perubahan penampilan tubuh, kurangnya informasi merawat bayi, dan kurangnya merawat diri sendiri. Dan lingkungan yang terdiri dari pekerjaan, dukungan sosial dari orang terdekat berupa dukungan yang meningkatkan kepercayaan diri ibu dan di sebabkan karena tekanan ekonomi dan kebutuhan keluarga meningkat semenjak bayi lahir (Fadhila & Mustikasari 2013). Di Indonesia angka kejadian stres berkisar 50-70% pada ibu post partum (Desfanita, 2015).

Untuk mengurangi stres pada ibu post partum terdapat beberapa jenis intervensi yang bisa dilakukan untuk mengurangi stres pada ibu post partum seperti yoga , terapi aroma air mawar, terapi tertawa dan juga *massage therapy* dengan teknik *effleurage* yang di lakukan oleh Kusumastuti et all (2019). Didapatkan hasil bahwa *Massage Therapy* dengan teknik *Effleurage* pada ibu post partum

mempunyai efektivitas 2x lebih tinggi untuk menurunkan stres pada ibu post partum dan terapi tertawa juga dapat menurunkan stres pada orang-orang yang mengalami insomnia dan dapat juga untuk menurunkan hipertensi dan terapi tertawa juga mudah dilakukan dan dan bisa dilakukan kapan saja.

Tertawa adalah kemampuan yang hanya dimiliki manusia yang merupakan ekspresi kebahagiaan dan bisa dilakukan tanpa syarat, sama khasiatnya dengan meditasi sehingga sering disebut yoga tawa. Terapi tertawa atau yoga tawa adalah terapi yang diyakini mampu membangkitkan semangat hidup, sekalipun kita dalam kondisi stres. Manfaat dari terapi tertawa membuat tubuh manusia dan pikiran menjadi sehat dan menjadi obat percaya diri. Terapi tertawa memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan terapi lain seperti *massage therapy* dengan teknik *Effleurage* dan terapi aroma air mawar, pada kedua terapi tersebut harus menggunakan seorang terapis dan juga perlu mengeluarkan uang, sedangkan pada terapi tertawa tidak perlu mengeluarkan uang dan dapat dilakukan sendiri kapan dan dimana saja (Mentari, 2017).

Angka kejadian stres ibu post partum di lcukup tinggi mencapai (26-85%) secara global. Di Negara Barat menunjukkan kejadian stres pada ibu post partum lebih tinggi Belanda (2%-10%), Amerika Serikat (8%-26%), dan Kanada (50%-70%) (Janiwarty dan Pieter 2013). Di Indonesia angka kejadian stres berkisar 50-70% pada ibu post partum (Desfanita, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan diketahui bahwa Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Cendrawasih dibangun pada tahun 2006 setelah pemekaran kabupaten tahun 2005. RSUD Cendrawasih merupakan Rumah Sakit Umum dengan tipe C yang terletak di jalan Cendrawasih Km.6 Kepulauan Aru, mempunyai fasilitas Rumah Sakit rawat jalan dan rawat inap dengan kemampuan pelayanan medik 6 Dokter Spesialis, 9 Dokter Umum dan 204 Perawat, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3 Februari 2021 di RSUD Cendrawasih Kepulauan Aru, data ibu post partum pada 1 tahun terakhir 2020 ada 615 ibu post partum di RSUD Cendrawasih Kepulauan Aru. Rata-rata dalam sebulan ada 42 ibu post partum dan pada bulan Februari tahun 2021. Saat dilakukan wawancara kepada 10 orang ibu post partum, didapatkan data sering bangun tengah malam, sakit kepala dan sulit tidur, 7 di antara 10 orang ibu post partum yang diwawancarai mengatakan kesulitan tidur pada malam hari atau mengalami insomnia, gampang emosi atau mudah marah dan tidak bisa fokus.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka peneliti dapat merumuskan masalah “ apakah ada pengaruh terapi tertawa terhadap stres ibu post partum di RSUD Cendrawasih Kepulauan Aru Tahun 2021 “

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada pengaruh terapi tertawa terhadap stres ibu post partum di RSUD Cendrawasih Kepulauan Aru Tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi, usia, pendidikan, pekerjaan, riwayat kehamilan, post partum anak ke berapa dan usia bayi saat penelitian.
- b. Mengetahui gambaran stres ibu post partum sebelum dilakukan terapi tertawa di rumah sakit umum Daerah Cendrawasih Kepulauan Aru Tahun 2021.
- c. Mengetahui gambaran stres ibu post partum setelah dilakukan terapi tertawa di rumah sakit umum Daerah Cendrawasih Kepulauan Aru Tahun 2021.
- d. Mengetahui apakah ada pengaruh terhadap stres ibu post partum sebelum dilakukan terapi tertawa dan sesudah dilakukan terapi tertawa di rumah sakit umum Daerah Cendrawasih Kepulauan Aru Tahun 2021.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres ibu post partum.

2. Bagi ibu post partum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah pengetahuan tentang terapi tertawa terhadap penurunan stres ibu post partum.

3. Bagi RSUD Cendrawasih Kepulauan Aru

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres ibu post partum di rumah sakit dan bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan SOP.

4. Bagi peneliti

Menambah pengalaman nyata dalam melakukan penelitian secara baik dan benar, sehingga dapat sebagai motivator dan landasan untuk melakukan penelitian berikutnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.
Keaslian Penelitian.

Nama peneliti	Judul penelitian	Metodologi penelitian	Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
Sheni Desinta 2013	Terapi tertawa untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi di puskesmas Tegalmulyo Tahun 2013	<ol style="list-style-type: none"> Jenis penelitian menggunakan kuantitatif Desain penelitian menggunakan <i>Quasi experiment</i> dengan rancangan <i>untreated control group design with pre-test and post-test</i>. Alat ukur menggunakan kuisioner Teknik sampling yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> Uji analisa data <i>Mann-whitney</i> 	Berdasarkan uji statistik <i>Mann-Whitney</i> didapatkan <i>p value 0.01</i> $\alpha (0,05)$ kesimpulan adanya penurunan tingkat stres pada penderita hipertensi	<ol style="list-style-type: none"> Persamaan pada variabel bebas Sheni dan peneliti adalah tetapi tertawa. Persamaan pada penelitian Sheni dan peneliti pada alat ukur menggunakan kuisioner. 	<ol style="list-style-type: none"> Variabel terikat Sheni adalah stres pada hipertensi sedangkan pada peneliti stres pada post partum. Perbedaan pada desain penelitian Sheni menggunakan <i>quasi experiment untreated control group design with pre-test and post-test</i> dan peneliti menggunakan desain <i>pre experiment one group pretest-posttest design</i>

Nama peneliti	Judul penelitian	Metodologi penelitian	Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
Dhanang Suwidagdho 2016	Efektivitas terapi tertawa untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas 2 di SMA 11 Yogyakarta tahun 2016	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis penelitian menggunakan kuantitatif. 2. Desain penelitian menggunakan <i>Quasi experiment</i> dengan <i>nonequivalent control group design</i>. 3. Alat ukur menggunakan kuisioner 4. Teknik sampling yang digunakan adalah <i>Quote purposive sampling</i>. 5. Uji analisa data <i>Mann-Whitney</i> dan <i>Wilcoxon</i>. 	Berdasarkan uji statistik <i>Mann-Whitney</i> didapat sig $0,019 \leq 0,05$ kesimpulannya H_a diterima dan H_0 ditolak atau terapi tertawa efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel bebas yang digunakan oleh peneliti Dhanang Suwidagdho dengan peneliti adalah terapi tertawa 2. Persamaan pada penelitian Dhanang dan peneliti pada alat ukur menggunakan kuisioner 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel terikat peneliti Dhanang adalah menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas 2 di SMA 11 Yogyakarta sedangkan peneliti menurunkan stres pada ibu post partum. 2. Desain penelitian pada peneliti Dhanang menggunakan <i>Quasi experiment</i> sedangkan peneliti menggunakan desain <i>pre experiment one group pretest-posttest design</i>.

Keaslian Penelitian.

Nama peneliti	Judul penelitian	Metodologi penelitian	Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
Ika Novita Sari 2014	Pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap kejadian insomnia di Panti Sosial Tresna Werda Yogyakarta Unit Budi Luhur Tahun 2014	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis penelitian menggunakan kuantitatif . 2. Desain penelitian menggunakan <i>pre-experiment</i> dengan <i>one group pretest posttest design</i> 3. Alat ukur menggunakan kuisioner 4. Teknik sampling yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i>. 5. Uji analisa data <i>Wilcoxon Macht Pairs Test</i> . 	Berdasarkan uji statistic <i>Wilcoxon Macht Pairs Test</i> didapatkan hasil $p=0,000$ ($p<0,05$) dengan taraf signifikasi sebesar 0,05 sehingga H_a di terima dan H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werda Yogyakarta unit Budi Luhur.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persamaan pada variabel bebas penelitian Ika Novita Sari menggunakan terapi tertawa dan variabel bebas peneliti menggunakan terapi tertawa 2. Persamaan uji analisis pada Ika Novita Sari menggunakan <i>Wilcoxon Macht Pairs Test</i> sedangkan peneliti juga menggunakan <i>Wilcoxon Macht Pairs Test</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbedaan pada variabel Ika Novita Sari adalah insomnia sedangkan pada peneliti Ibu post partum.